

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data, maka dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari permasalahan yang dikaji. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Bentuk latihan *Front kick kinesis machine* memberikan perbedaan yang signifikan sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan terhadap peningkatan power otot tungkai.
2. Bentuk latihan *Front kick kinesis machine* memberikan perbedaan yang signifikan sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan terhadap peningkatan tendangan *Long pass*.
3. Bentuk latihan *Depth jump* memberikan perbedaan yang signifikan sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan terhadap peningkatan power otot tungkai.
4. Bentuk latihan *Depth jump* memberikan perbedaan yang signifikan sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan terhadap peningkatan tendangan *Long pass*.
5. Bentuk latihan *front kick kinesis machine* mempunyai nilai rata-rata lebih besar daripada bentuk latihan *depth jump* untuk meningkatkan power otot tungkai dan tendangan *long pass*.

#### **B. Implikasi**

1. Sebagai alternatif untuk para pelatih apabila ingin mengembangkan program latihan *Font kick kinesis machine* dan *Depth jump* untuk meningkatkan power.
2. Ada ketertarikan mahasiswa Ilmu Keolahragaan, instruktur, pelatih, dan ahli olahraga lainnya apabila ingin lebih mengembangkan lagi penelitian tentang latihan *Front kick kinesis machine* dan *Depth jump*.

### C. Rekomendasi

Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih berkembang dan maju dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, di antaranya:

1. Bagi lembaga IKOR/PKR/FPOK

Bagi lembaga Ilmu Keolahragaan, agar dapat memberikan pemahaman dan pendalaman mengenai materi yang bersangkutan seperti pada mata kuliah Kondisi Fisik, Ilmu Kepeleatihan Olahraga dan mata kuliah lainnya yang berhubungan dengan kepeleatihan agar lebih dapat dipahami supaya dapat diterapkan di kemudian hari.

2. Kemudian Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, dan lebih pariatif lagi, dan tidak hanya dilihat dari komponen dari segi olahraga ataupun dan tes yang dilakukan.

3. Bagi para pelatih

Bagi para pelatih agar membuat program latihan beban menggunakan latihan *front kick kinesis machine* dan latihan pliometrik dengan menggunakan *depth jump* sebagai alternatif latihan khususnya untuk meningkatkan power otot tungkai.